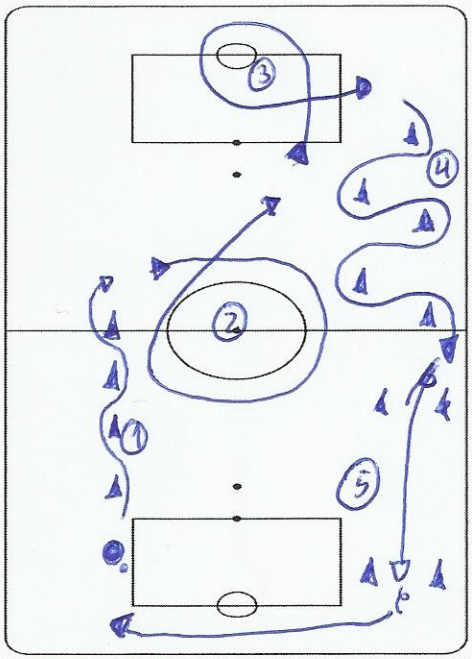
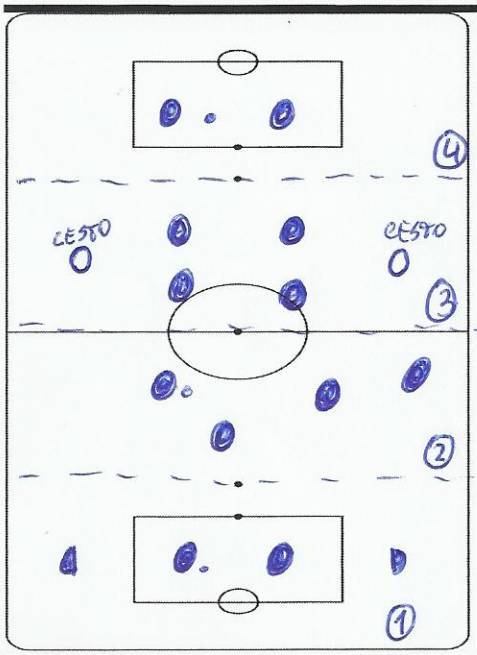
INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS – Proposta de Exercícios



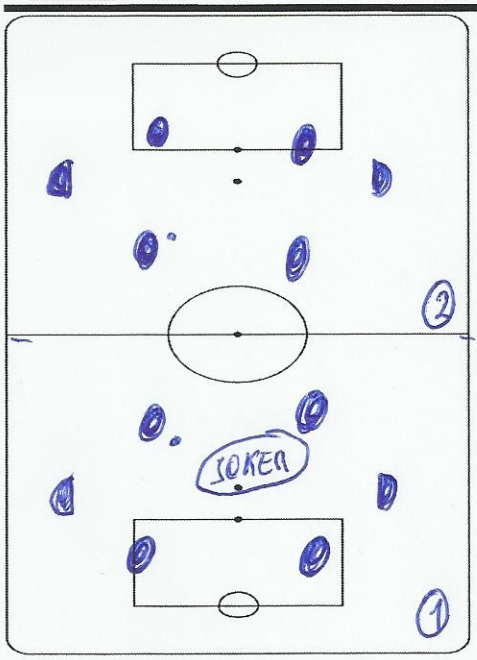
Exercício 1: CONDUÇÃO BOLA + PATINAGEM

1. SLALOM
2. CURVAR COM CRUZAMENTO DE PERNAS (ESQ.)
3. CURVAR COM CRUZAMENTO DE PERNAS (DIR.)
4. ZIG-ZAG COM TRAVAGEM LATERAL
5. CONDUÇÃO BOLA DE COSTAS COM CRUZAMENTO DE PERNAS



Exercício 2: JOGOS REDUZIDOS

1. 1*1 + GR'S
2. "MEINHO" DINÂMICO - PASSE E DESMARCAÇÃO
3. "CORFEBOL" ADAPTADO AO HÓQUEI COM BOLA INICIAÇÃO VOLEIBOL
4. 1*1 EM SITUAÇÃO DE POSSE DE BOLA



Exercício 3: JOGOS CONDICIONADOS

1. 2*2 + GR'S E JOKER. JOKER - ATACA SOMENTE
2. 2*2 + GR'S PODENDO ATACAR AS DUAS BALIZAS

Autor

Data

27/06/2018

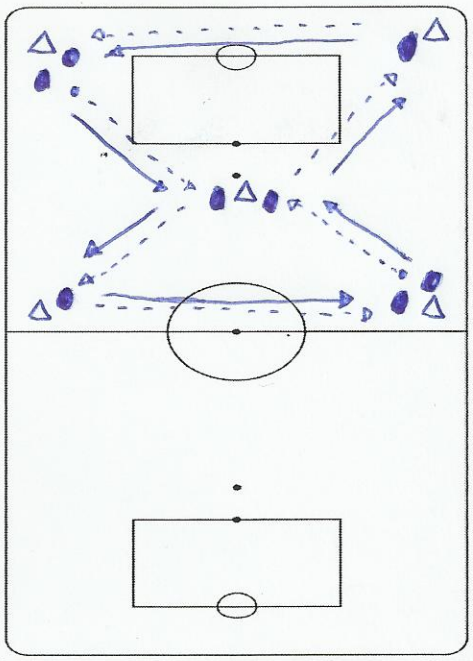
NOTAS

ADAPTAR SEMPRE OS EXERCÍCIOS AO Nº DE ATLETAS DISPONÍVEIS

Legenda

- finalização
- passe
- deslocamento de jogador sem bola
- deslocamento de jogador com bola
- cone
- jogador
- bola

INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS – Proposta de Exercícios



Exercício 1: PASSES (Execução + Movimt.)

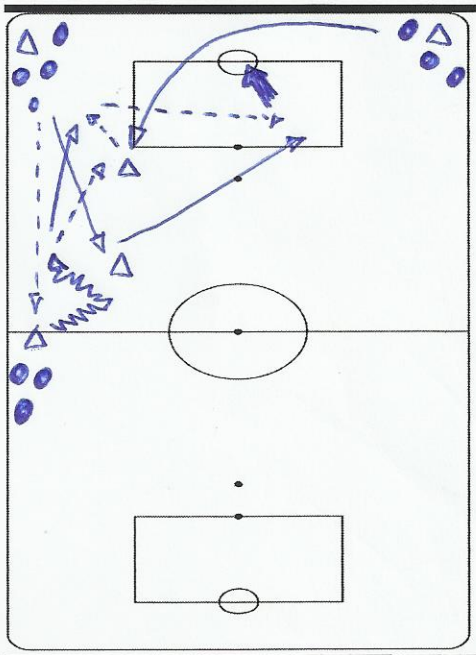
EXERCÍCIO DE PASSES + MOVIMENTAÇÃO COM DINÂMICA E INTENSIDADE. PODEM SER USADOS VÁRIOS JOGADORES DE CAMPO (MÍNIMO DE 8) E DUAS BOLAS NAS EXTREMIDADES. AS DUAS BOLAS CIRCULAM EM SIMULTÂNEO E DE ACORDO COM O TRAJETO.

Autor

Data

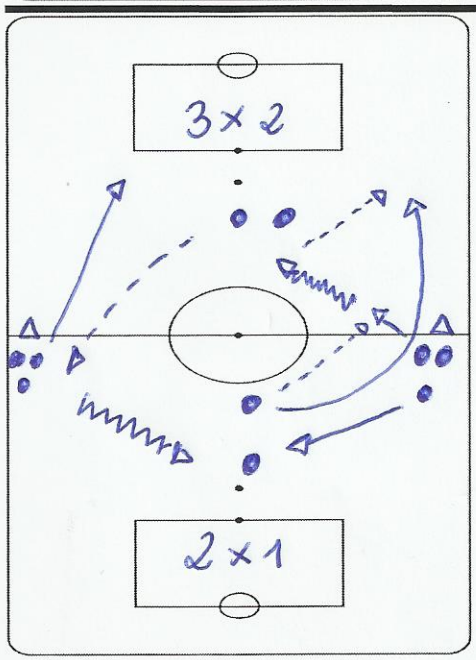
22/6/2018

NOTAS



Exercício 2: ATAQUE ORGANIZADO

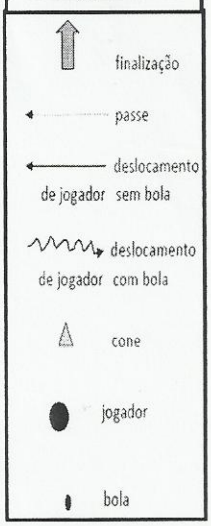
UTILIZANDO TRÊS ZONAS DE ATAQUE, É FEITO O PASSE E BLOQUEIO, O JOGADOR SIMULA A ENTRADA PARA O MEIO, FAZ O PASSE PARA O TERCEIRO JOGADOR QUE TAMBÉM BLOQUEIA NO CANTO DA ÁREA, ESTE DEVOLVE O PASSE E O JOGADOR QUE CONDUZIA A BOLA PASSA PARA A FINALIZAÇÃO.



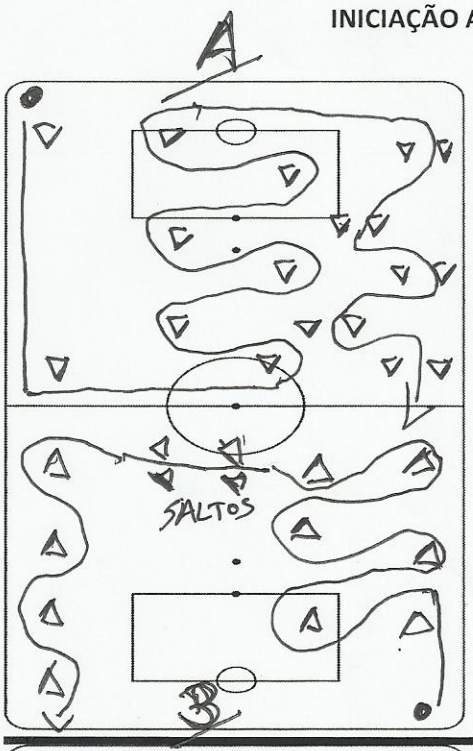
Exercício 3: CONTA-ATAQUE (3×2 + 2×1)

CONTA-ATAQUE DINÂMICO COM INÍCIO DE 3×2 DE PRESSÃO CONSTANTE. TENTAO GOLO E CONTINUA A PRESSIONAR OS DEFESAS. ESTES TENTAM RECUPERAR A BOLA E JOGAR PELA TABELA PARA LANÇAR O 2×1 NO OUTRO MEIO-CAMPO. NOS QUE ATACARAM 3×2, O JOGADOR MAIS ATRÁS VEM RECUPERAR PARA AJUDAR O DEFESA DO 2×1.

Legenda



INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS – Proposta de Exercícios



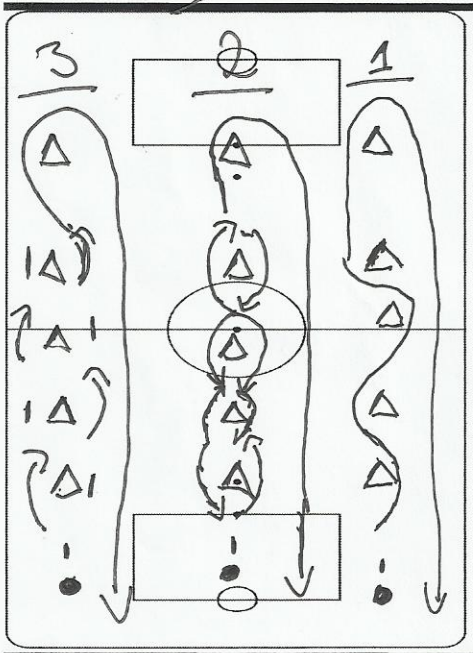
Exercício 1: ESCOLAS PATINAGEM

FUNDAMENTOS DE TÉCNICA E CONTROL DE PATINAGEM

Autor
JOÃO BARBOSA

Data
29/06/2018

NOTAS

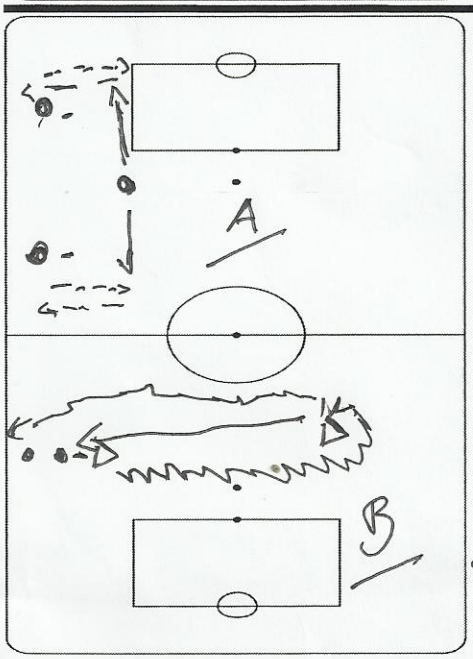


Exercício 2: BENJAMINS/ESCOLAR

1- ZIG-ZAGA – BOLA

2- GIRO - COMPLETO / BOLA

3- JOGADOR A UM LADO BOLA OUTRO LADO



Exercício 3: ESCOLARES

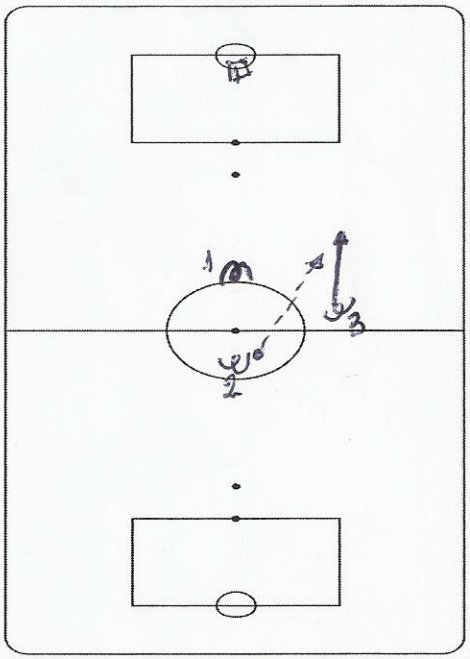
A - DOIS JOGADORES ESTATICOS COM BOLA PASSE JOGADOR CENTRAL COM ~~DESLOCAMENTO~~ DESLOCAMENTO -

B/ JOGADOR DESLOCA-SE C/BOLA CHEGANDO OUTRO CONE FAZ PASSE E SPRINTA

Legenda

finalização
passe
deslocamento de jogador sem bola
deslocamento de jogador com bola
cone
jogador
bola

INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS – Proposta de Exercícios



Exercício 1: Contra-ataque 2/1 + G.R.

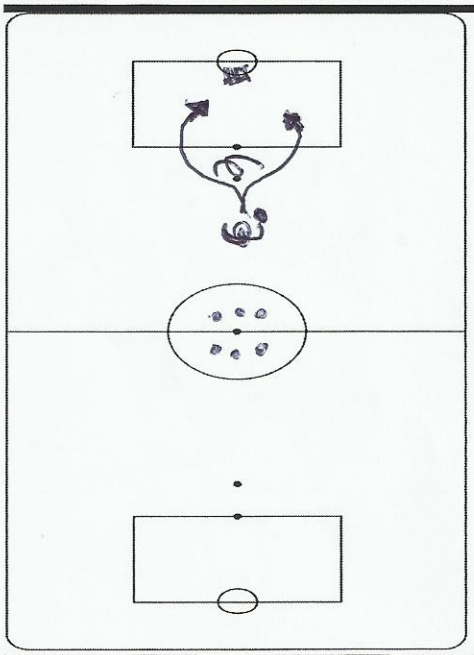
1 defensor em movimento de recuo para a sua zona, o jogador 2 que conduz a bola passa para o jogador 3 mais adiantado para este finalizar.

Autor

Data

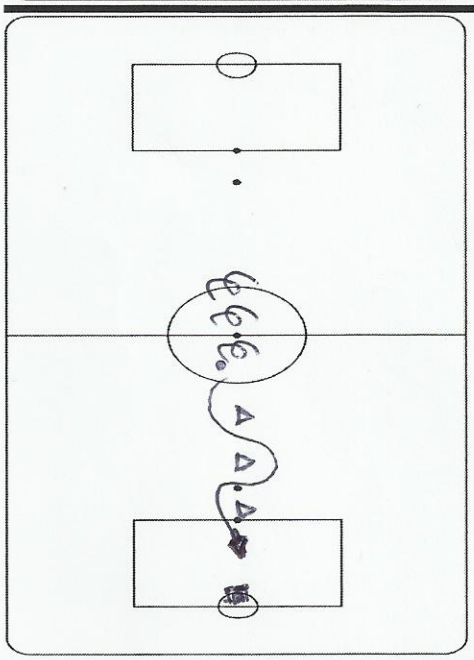
29/6/2018

NOTAS



Exercício 2: 1P/1 + G.Redes = 3 Sítios

Dentro da área, o jogador vai tentar finalizar com um colega a defender. Depois da finalização ou não este com que se deslocam ao meio campo (círculo) Busca Bola para tentar novamente a finalização do 1/1 C/G.R.



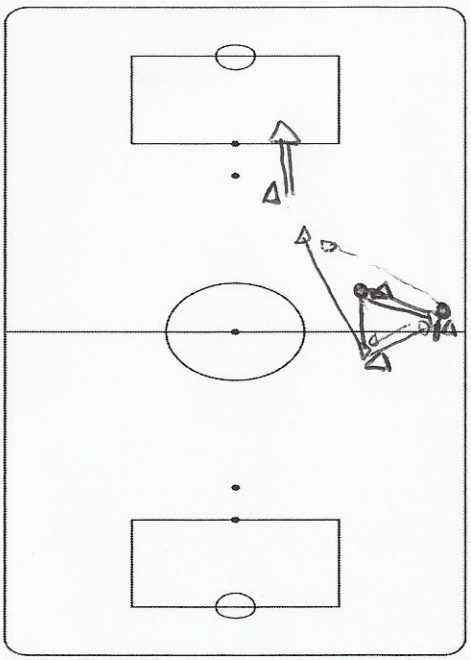
Exercício 3: Jogadores + G. Redes = 3 Sítios

Condução de bola contornando os cones para finalizar. Soltando movimento ao círculo do meio campo.

Legenda

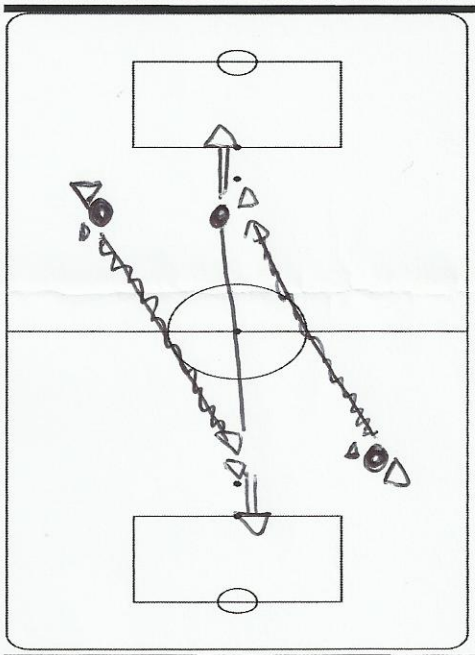
- finalização
- passe
- deslocamento de jogador sem bola
- deslocamento de jogador com bola
- cone
- jogador
- bola

INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS – Proposta de Exercícios



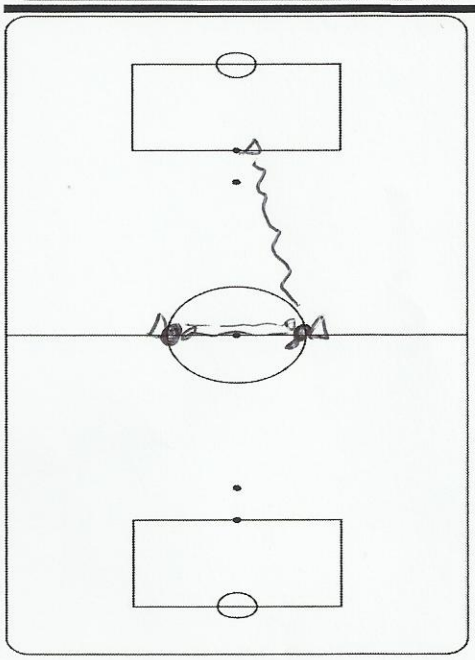
Exercício 1:

Há um jogador na tabela com bola e um jogador sem bola num dos cones, o jogador com bola fica quieto e o sem bola recebe bola, passa, desloca-se para o outro cone, passa e desloca-se para lado contrário ao que passou para receber bola em frente e rematar.



Exercício 2:

Há um jogador em cada extremo, ao apito sai um jogador com bola e no cone remata, entretanto ao outro apito sai o jogador do outro extremo para rematar no cone e o que tinha rematado anteriormente, vai atrás do jogador que rematou para lhe tirar bola.



Exercício 3:

Estão no meio-campo a passar um ao outro, ao apito, o que tem bola vai pintar o guarda-redes de qualquer baliza e o jogador sem bola, tem que ir atrás dele.

Autor

Claudia Costa

Data

28/06/2018

NOTAS

Legenda

finalização

passe

deslocamento de jogador sem bola

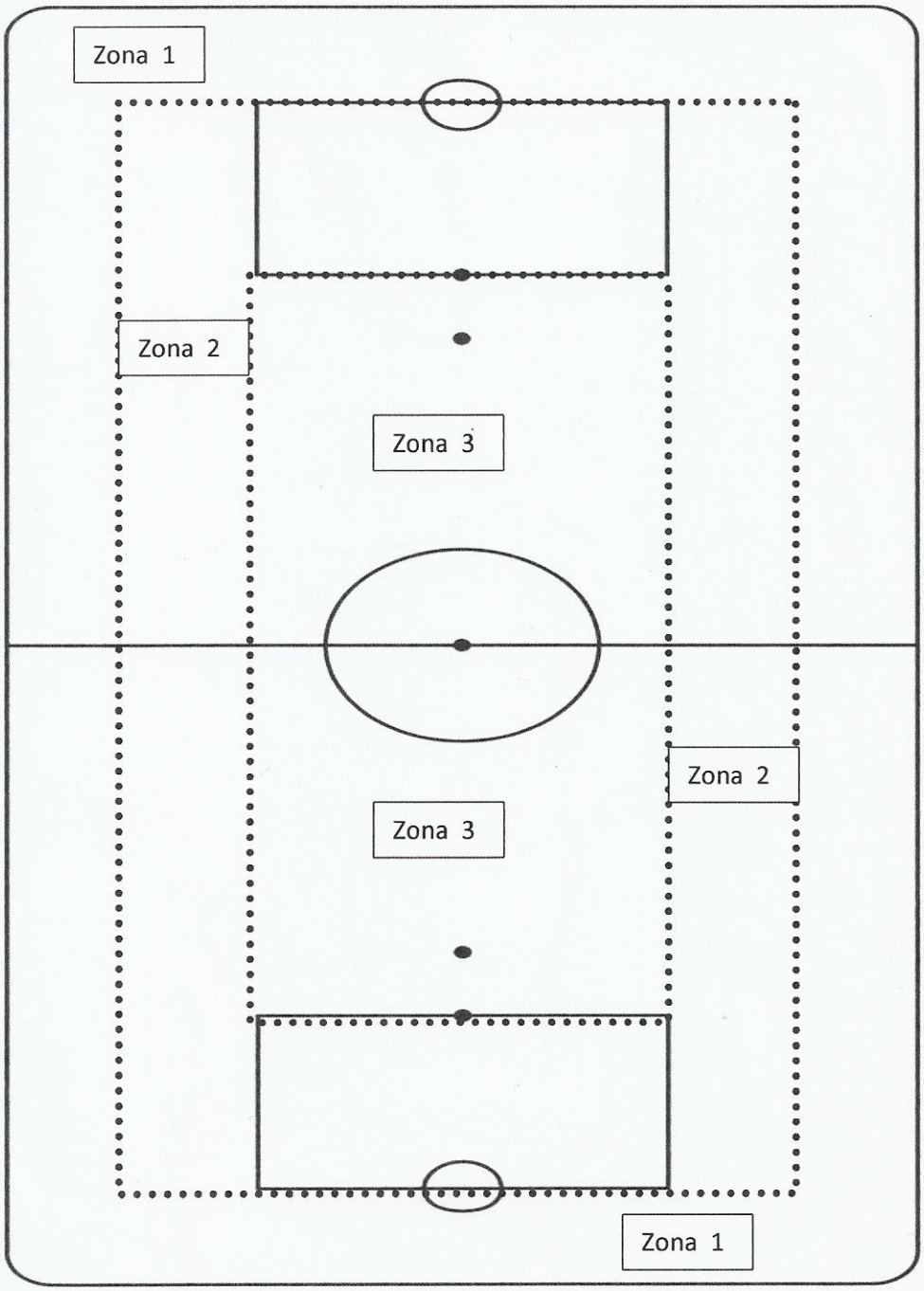
deslocamento de jogador com bola

cone

jogador

bola

INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS – Proposta de Exercícios



A divisão do campo em zonas proporciona um melhor aproveitamento do espaço de trabalho.

Regras: Campo sem obstáculos (Exceto zona 1), andarem todos no mesmo sentido, não andarem muito juntos ou de mãos dadas e não se agarrar à tabela, executar as ações do treinador.

Zona 1 – Domínio da Patinagem (com obstáculos que nos permitam travar, rodar, saltar, etc)

Zona 2 – Domínio do equilíbrio e não da patinagem

Zona 3 – Iniciação à patinagem